



DULA DOPLŇUJE PRÁCI

LÉKAŘŮ A PORODNÍCH ASISTENTEK

Výraz „dula“ pochází z řečtiny. Dnes tímto pojmem označujeme speciálně vyškolenou ženu – profesionální průvodkyni, která doprovází maminky v období těhotenství, během porodu a šestinedělí.

Nejedná se o profesi zdravotnicou, ale o profesi pomáhající. Dula nesupluje, ale doplňuje práci lékařů a porodních asistentek a nezasahuje do jejich kompetencí. Na rozdíl od porodní asistentky, která sleduje a hodnotí zdravotní stav rodící ženy, dula poskytuje permanentní péči v průběhu porodu a věnuje se tomu, jak se žena cítí a co potřebuje.

Dula sdružení České duly o. s. je připravená doprovázet ženu jak při porodu v nemocnici, tak v porodním domě nebo při porodu v domácnosti, ale pouze za přítomnosti porodní asistentky. Dula respektuje přání budoucích rodičů, pomáhá vytvořit atmosféru bezpečí a nabízí fyzickou nebo psychickou podporu, ale nijak ženu neřídí, nehodnotí a nemanipuluje. Zná rodičku i její přání a představy týkající se porodu a snaží se ženě pomoci projít porodní zkušenosti tak, aby porodní zážitek byl pro rodičku co možná nejlepší. A to i v případě, že žena prožije něco, s čím nepočítala nebo si nepřála prožít. Dula pomáhá lépe zvládnout zákroky, které jsou nepříjemné a svou přítomností snižuje strach, napětí a pocit osamocení a žena se tak může plně ponořit do porodu a soustředit se na své tělo a miminko.

V případě přítomnosti otce u porodu je dula, jako osoba emočně neangažovaná, psychickou podporou i pro otce, kdy může situaci



objasnit, popsat, co se právě děje a pomůže navodit příjemnou atmosféru. Dula po celou dobu porodu zůstává s rodiči a zpravidla odchází, až novopečená maminka opouští porodní sál, ale i zde záleží na individuální dohodě.

Pokud žena u porodu partnera mít nemůže nebo nechce, dula nenahrazuje jeho roli, ale zůstává v roli profesionálního doprovodu. Výhodou profesionální duly je, že zná běžné medicínské postupy a ví, jak porod probíhá, co se při něm děje a může nabídnout vhodné úlevové polohy, nespécifické masáže... , záleží na aktuálních potřebách a přáních konkrétní ženy. Zároveň má dula určitý nadhled, je vyškolená v tom, jak zvládat náročné

nebo zátěžové situace a jak účinně pomoci.

Dula vnímá porod jako jeden z klíčových okamžiků v životě rodičů a dítěte. Mnohé ženy na své porody vzpomínají celý život a málokdy se zaobírají fyzickou bolestí, ale spíše okolnostmi a situacemi, které jejich porodu provázely. Spolupráce s doulou a její přítomnost v době porodu a podpora v poporodním období mohou vnímání a prožívání daných okolností usnadnit, objasnit a zpříjemnit.

Dagmar Hricová
certifikovaná dula
o. s. České duly

www.mojedula.cz

Foto: o. s. České duly

NOVÉ PORADNY

Čeká vás porod a chtěla byste se duly na cokoli zeptat?

Potřebujete poradit s kojením?

Ráda byste se stala doulou a nevíte jak na to?

Využijte naše nové poradny:

Zeptejte se duly

Odpovídá Bc. Lucie Kašová

Laktační poradna

Odpovídá Dagmar Hricová

Své dotazy pošlete e-mailem na redakce@nase-deti.cz

Odpovědi postupně zveřejníme na stránkách našeho časopisu a na www.nase-deti.cz